

KRANKHEIT ALS WEG

Leiden Sie an Magenschmerzen? Haben Sie Herzprobleme? Plagen Sie Kopfschmerzen, Rheuma oder Rückenbeschwerden? Hat Ihnen die Diagnose „Krebs“ den Boden unter den Füßen weggezogen?

Niemand leidet zufällig an einer bestimmten Krankheit. Jedes Organ, das nicht mehr funktioniert, hat eine Botschaft, die auf den engen Zusammenhang zwischen der seelischen Verfassung und dem Körper hinweist. Was will Ihr Körper Ihnen sagen?

Schon der Volksmund fühlt, dass etwas „im Magen liegt“, „an die Nieren geht“ oder „das Herz bricht“. Wenn Ihr schmerzender Magen sprechen könnte, würde er Ihnen zuflüstern, dass er bestimmte Konflikte nicht mehr verdauen kann, Ihr armes Herz Sie wissen lassen, dass die Belastungen zu groß geworden sind und der Krebs Sie eindringlich fragt: „Hast Du Dich selbst genug geliebt?“

Jede Krankheit spricht. Über den Körper teilt uns die Seele mit, dass sie nicht mehr willens und imstande ist, mehr zu verkraften - es entsteht ein Symptom. Die mehrmalige zarte Botschaft der Seele konnten wir ignorieren, der weitaus massiveren des Körpers müssen wir nun zuhören.

Wieso hat die Psyche eine derartige Macht, dass sie uns sogar krank machen kann? Eine eigene Wissenschaft, die Psychoneuroimmunologie untersucht seit einigen Jahren verstärkt den Zusammenhang zwischen Psyche und Immunsystem. Sie kommt zu folgendem Ergebnis: Das, was wir denken und fühlen, hat eine direkte Auswirkung auf die Organe und das Immunsystem. Ungelöste Probleme, innere Anspannung und Konflikte machen den Körper krank, Selbstliebe, seelische Ausgeglichenheit und Lebensfreude tragen zur Gesundheit bei.

Jedes körperliche Symptom ist das Ergebnis eines psychischen Konfliktes. Der Arzt Dr. Rüdiger Dahlke, Autor des Bestsellers: „Krankheit als Sprache der Seele“ sagt: „Das Krankheitssymptom will „außen“ darauf hinweisen, dass etwas „innen“ nicht in Ordnung. Es ist also absurd, nur das Symptom ausschalten zu wollen. Die meisten Vertreter einer reinen Schulmedizin behandeln nur den Körper und bekämpfen so ausschließlich Krankheitssymptome. Aber die Krankheit ist nicht der Feind, der vernichtet werden muss, sondern ein Partner, der helfen kann herauszufinden, was uns wirklich fehlt.“

Stellen Sie sich vor, in Ihrem Wagen leuchtet plötzlich eine Kontrolllampe auf. Sie wären nun sicher irritiert, wenn der Mechaniker nur die Lampe entfernen würde, anstatt herauszufinden, was im komplizierten Inneren des Autos nicht stimmt.

So wie die Kontrollleuchte im Wagen sagt nun jedes Krankheitssymptom: „Bleib stehen. Sieh hin, was nicht mehr passt.“ Dr. Dahlke: „Bei einer sinnvollen Behandlung geht es nicht darum, sich mit dem Patienten gegen das Symptom zu verbünden, sondern dessen Sprache richtig zu deuten.“

Grippe, Krebs, Bluthochdruck oder Hautekzeme - jede Krankheit hat eine Botschaft für Sie. Die Frage lautet: Wenn meine Krankheit sprechen könnte, was würde sie mir sagen? Ich arbeite als klinische Psychologin seit vielen Jahren mit Menschen, die an verschiedenen Erkrankungen leiden. Immer waren es folgende Themenbereiche, auf die sich die jeweilige Botschaft bezog:

Selbstliebe

Fragen Sie ehrlich nach, ob Sie sich in Ihrem bisherigen Leben genug geliebt haben oder die Bedürfnisse anderer immer Vorrang hatten. Sie als Person sind wichtig, wertvoll und einzigartig. So sollten Sie sich auch selbst behandeln. Die Botschaft könnte lauten: „Liebe dich selbst und sei dein allerbesten Freund“

Gefühle

Wir haben gelernt, dass es nicht richtig ist, bestimmte Gefühle zu haben. Es ist „falsch“ wütend zu sein, hasserfüllt oder neidig. Doch alle Menschen empfinden von Zeit zu Zeit Wut, Hass und Neid. Wenn wir aber einem inneren Verbot folgen, unterdrücken wir diese machtvollen Energien und richten sie damit gegen uns selbst. Hier heißt die Botschaft: Kümmere dich um deine Gefühlswelt und lerne, **alle** Gefühle auszudrücken. „Geschluckte“ Emotionen machen krank!

Gedanken

Es gibt eine Art zu denken, die der Gesundheit förderlich ist und eine, die ihr schadet. Prüfen Sie, ob negative Gedanken Ihr bisheriges Leben beherrscht haben. Gesundheitsförderndes positives Denken ist eine aktive Entscheidung. Wenn Sie durch ein schmutziges Fenster auf eine wunderschöne Landschaft schauen, haben Sie die Wahl, sich auf die Flecken oder die blühenden Bäume dahinter zu konzentrieren. Daher: Achten Sie auf Ihre Gedanken. Sind sie negativ - noch einmal denken!

Groll und Verbitterung

Kaum eine Gefühlslage ist so krankmachend, wie über lange Zeit unterdrückte Wut. Groll ist Unmut, der sich nie wirklich entlädt, sondern im Untergrund aufstaut. Wir empfinden ihn oft gerade nahestehenden Menschen gegenüber. Aber verdrängte Wut bezahlen wir in Form von Dauerfrust und ständiger Unzufriedenheit. Die spezielle Botschaft, wenn Sie das betrifft: Ein reinigendes Gewitter zur rechten Zeit ist besser, als jahrelang schwarze Wolken.

Nicht vergeben können

Lernen Sie verzeihen. Vergeben bedeutet Seele und Körper von negativem Ballast befreien. Jemand hat Ihnen in der Vergangenheit weh getan. Es war sicherlich schlimm, aber es **war**. Der Mensch, der Ihnen das antat, hat die Angelegenheit vielleicht längst vergessen und Sie leiden nach Jahren noch so, als ob alles gestern passiert wäre. Erlauben Sie dem Schmerz der Vergangenheit nicht, Ihre Gegenwart oder gar Zukunft zu zerstören. Verzeihen heißt nicht, Verhalten entschuldigen, sondern Energie aus einer alten Geschichte herausnehmen und ab jetzt für das eigene Leben nutzen. Erforschen Sie behutsam Ihre Gefühlswelt: Gibt es jemandem, dem Sie nicht verzeihen können?

Schockerlebnis

Manchmal geschehen Dinge, die schwer zu verkraften sind. Wir werden verlassen, betrogen, ein geliebter Mensch stirbt, oder wir waren Gewalt- und Missbrauchserfahrungen ausgesetzt. Geben Sie sich so viel Zeit wie Sie brauchen, diese Erlebnisse in der richtigen Weise zu verarbeiten. Schmerz muss man durchleben, bevor man ihn wirklich loslassen kann. Versuchen Sie herauszufinden, ob etwas Schlimmes geschehen ist, von dem Sie nur dachten, dass es überwunden ist. Ein nur mit dem Verstand verdrängtes Gefühl kann krank machen.

Todessehnsucht

Wir alle wollen gesund sein, haben aber manchmal trotzdem folgende Gedanken: Dieses Leben überfordert mich. Es funktioniert nach Regeln, die alle außer mir zu beherrschen scheinen. Es wäre wunderbar, einfach nur Ruhe zu haben und sich nicht mehr Tag für Tag stellen zu müssen. Wenn eine solche Stimmungslage lange anhält, kann das den Ausbruch einer Erkrankung begünstigen.

Wir alle haben eine unbesiegbare Kraft in uns. Der Zugang mag momentan blockiert sein. Aber sie ist da und wartet darauf genützt zu werden. Die Botschaft heißt hier: Auch du bist dem Leben gewachsen. Suche die Kraftquelle in deinem Inneren und gib nicht auf, bevor du sie gefunden hast.

Krankheitsgewinn

Krankheit ist eine belastende Erfahrung. Trotzdem kann es sein, dass sie einem „erlaubt“ etwas im Leben zu verändern, wovon man bisher zurückgeschreckt ist. Patienten sagen häufig: „Das Gute an der Krankheit ist, dass ich diese Arbeit nicht mehr machen muss“, „Jetzt bin endlich ich der Mittelpunkt der Familie“ oder „Dieser Sache muss ich mich nun nicht mehr stellen.“ Seien Sie sich bewusst, dass es auch andere Strategien gibt, um zu verwirklichen, was Sie wollen. Sie müssen dafür nicht krank sein.

Weltbild

Der Glaube über Leben, Tod und Sinnhaftigkeit des Daseins bestimmt in großem Ausmaß, wie Erfahrungen erlebt werden. Wenn Sie der Meinung sind, nicht gut genug zu sein oder Strafe zu verdienen, werden Sie auf einer unbewussten Ebene glauben, zurecht leiden zu müssen. Auch unser Wertesystem hat Einfluss auf das Befinden. Wenn Sie glauben, dass materielle Dinge alles bedeuten, werden Sie vielleicht über eine Krankheit erfahren, dass es nicht so ist. Das Weltbild soll uns stützen, trösten und besser in die Lage versetzen, das Leben zu bewältigen. Also, wie sieht Ihr Weltbild aus?

Wenn diese Themen besprochen werden, höre ich immer wieder: „Ich bin krank. Es geht mir schlecht. Jetzt soll ich auch noch daran schuld sein, weil ich etwas falsch gemacht habe?“

Es geht nicht um Schuld, sondern um das Erkennen von Zusammenhängen. Jeder Mensch glaubt, dass er zu einem gewissen Zeitpunkt das Richtige für sich tut. Dann wird er krank, und lernt mehr über das Zusammenspiel von Psyche und Körper. Betrachtet er jetzt rückblickend sein Leben, fällt ihm vielleicht auf, dass manche seiner damaligen Verhaltensweisen dem seelischen und körperlichen Wohlbefinden nicht förderlich waren. So kann er jetzt wichtige Veränderungen vornehmen. Die Krankheit ist also der späteste Zeitpunkt im Leben, wo Sie innehalten sollten und fragen: „Lebe ich so, wie ich es immer wollte?“

Der Verlust der Gesundheit ist gleichzeitig **die** Chance selbstschädigende Einstellungen, Umstände und Verhaltensweisen zu überdenken. Dr. Dahlke: „Sie werden durch die Krankheit nicht ein besserer Mensch, sondern wissender und verantwortungsbewusster. Es geht darum, den Finger in die Wunde zu legen und nicht nur wegzuschauen. Die Wunde entsteht nicht, indem man den Finger hineinlegt, sondern sie wird nur bewusster. Und oft bekommt sie erst dadurch die Möglichkeit zu heilen.“

Was können Sie tun, um die Botschaft Ihrer Krankheit richtig zu verstehen?

Machen Sie sich bewusst, zu welchem Zeitpunkt das Symptom aufgetreten ist. In welcher Lebenssituation waren Sie, welche Gedanken, Träume, Gefühle, Phantasien hatten Sie?

Beantworten Sie zwei Fragen: Woran hindert mich das Symptom? Wozu zwingt es mich? So erkennen Sie leichter, um welches Thema es geht.

Kämpfen Sie nicht gegen das Symptom, sondern akzeptieren Sie es als wertvolle Hilfe zur wirklichen Gesundung. Scheuen Sie sich auch nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

In Gegenwart eines verständnisvollen Therapeuten erkennen Sie die Botschaft Ihrer Krankheit schneller.

Es ist die Aufgabe in unserem Leben, emotionale Belastungen zu klären, anstehende Lektionen zu lernen, spirituell zu wachsen und tiefe Freude zu empfinden. Manchmal ist eine Erkrankung ein Weg, uns daran zu erinnern. Alle Krankheitssymptome haben einen tiefen Sinn. Sie übermitteln wertvolle Botschaften aus der Psyche, die helfen, den Weg zu korrigieren. Der Körper weint Tränen, die unsere Seele nicht weinen durfte. Lassen Sie also Ihre Trauer zum richtigen Zeitpunkt zu, dann werden die körperlichen Symptome überflüssig. Denn Krankheit ist zwar ein Weg zur Gesundheit, aber nicht der einzige.

WO ES HILFE GIBT

- bei Klinischen Psychologen und Psychotherapeuten, die sich mit dem Thema befassen (ruhig vorher nachfragen!)
- speziell bei Krebserkrankungen:
zusätzlich das „Wege ins Licht“ - Programm nach Dr. Carl Simonton im Wilhelminenspital an der 1. Med.
(Vorstand.Univ Prof. Prim Dr. Heinz Ludwig), 1160 Wien,
Montleartstr.37, Tel: 01/49150/ 2101

ERFAHRUNGSBERICHTE

Wolfgang Keibl, 48, Prostatakrebs:

Als ich die Diagnose erfuhr, war ich zutiefst geschockt. Aber sehr bald erkannte ich, dass es mehr als notwendig ist, in meinem Leben Veränderungen vorzunehmen. Meine Karriere als Manager hatte immer Vorrang vor allem anderen. Ich war ständig gestresst und angespannt. Das beeinflusste auch das Verhältnis zu meiner Lebensgefährtin und den Kindern.

Die Krankheit war der Auslöser, alles zu überdenken. Nach einem chirurgischen Eingriff begann ich mit Hilfe von erfahrenen Therapeuten mein Leben neu zu ordnen. Was wollte meine Krankheit mir sagen? Ich stellte fest, dass ich mich bisher nicht genug geliebt hatte und begann mit einem richtigen Programm. Ich meditiere täglich, mache Visualisierungsübungen und lasse vor allem Probleme nicht anstehen.

Auch das „Neinsagen“ fällt mir viel leichter als früher. Ich weiß heute, dass die Auseinandersetzung mit dem Krebs für mich der Weg zu einem besseren Leben war

Marietta Bohn, 46, Brustkrebs

Die Diagnose hat mich herausgerissen aus all meinen Aktivitäten. Ich bin Lehrerin, Hausfrau und Mutter von drei Söhnen. Mein erster Gedanke war: Warum gerade ich? Ich hatte auf gesunde Ernährung geachtet, Sport getrieben und meinen Glauben gepflegt ... Nach der Operation begann ich eine Gesprächstherapie und verstand, was die Botschaft meiner Erkrankung war. So höre ich jetzt stärker auf meine innere Stimme als früher, und mache mir auch die kleinen täglichen Freuden bewusst. Endlich gestehe ich mir zu, dass ich mehr Zeit für mich brauche und habe mit Begeisterung wieder zu malen begonnen. Ich frage mich auch, welche Beziehungen mir wirklich guttun und fördere diese besonders. Mein Weg zur inneren Zufriedenheit ist noch nicht beendet, aber durch die Krankheit habe ich erkannt, dass ich diesem Aspekt mehr Aufmerksamkeit schenken will.

Literatur:

Rüdiger Dahlke:

„Krankheit als Sprache der Seele“, Goldmann Verlag.

„Krankheit als Symbol“, Bertelsmann Verlag

Lise Bourbeau:

„Dein Körper sagt: „Liebe Dich!“,

„Höre auf Deinen besten Freund, auf Deinen Körper“, Windpferd Verlag